



**XVII
finał**

MIESZKOWICE 11 STYCZNIA 2009

III BIEG WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY

III BIEG INTEGRACYJNY - 1 km (start: godz.10:30)

III BIEG GŁÓWNY im. ZDZISŁAWA MROZA (start: godz.11:00)

kobiety, mężczyźni - 10 km





FINAŁ 
11 STYCZNIA 2009

III BIEG WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMÓCY

**z okazji XVII FINAŁU WOŚP
pod hasłem**

„W zdrowym ciele – zdrowy duch”!

**MIESZKOWICE
11 stycznia 2009 r.**

www.lubuskiportal.fc.pl

www.mieszkowice.pl

www.gryfino.powiat.pl

www.zspmieszkowice.pl

www.wospmieszkowice.pl

www.wosp.org.pl

www.maratonypolskie.pl



REGULAMIN

I Organizatorzy:

Sztab WOŚP w Mieszkowicach przy Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych i Gimnazjum w Mieszkowicach

II Cel imprezy:

1. Solidarność blisko z dwumilionową polską społecznością chorych na cukrzycę.
2. Zbiórka pieniędzy na rzecz Fundacji WOŚP.
3. Upowszechnianie biegania jako najprostszej formy ruchu.
4. Rozwijanie rywalizacji sportowej.
5. Propagowanie zdrowego trybu życia wśród lokalnej Społeczności.
6. Zwiększenie aktywności ruchowej dzieci, młodzieży i dorosłych.
7. Integracja osób w różnym wieku i z różnych środowisk społecznych.
8. Promocja Miasta i Gminy Mieszkowice oraz Powiatu Gryfińskiego.

III Termin, miejsce, trasa

1. Impreza odbędzie się 11 stycznia 2009 roku (niedziela), w Mieszkowicach. (woj. zachodniopomorskie, ul. Techników 1, 74-505 Mieszkowice.
2. Start i meta znajduje się w centrum miasta - Plac Wolności.
3. Biuro zawodów i szatnie zlokalizowane w hali sportowej przy Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Mieszkowicach, ul. Techników 1.
4. Parking dla samochodów – boisko sportowe obok hali sportowej.
5. Trasa wytyczona jest zabytkowymi ulicami Mieszkowic.
6. Biegi zostaną przeprowadzone na trasie okrężnej:
 - długość pierwszej pętli wynosi 400 m.
 - długość drugiej, trzeciej i czwartej pętli wynosi 3200 m.
7. Oznakowany każdy kilometr trasy.
8. Nawierzchnia starannie przygotowana: asfalt – 7200 m i bruk 2800 m.

III BIEG INTEGRACYJNY – 1 km
– START – godz. 10:30

III BIEG GŁÓWNY im. Zdzisława Mroza
– START – godz. 11:00

- kobiety - 10000 m (4 pętle)
- mężczyźni - 10000 m (4 pętle)



II BIEG INTEGRACYJNY „Policz się z cukrzycą” – 1 km – START – godz. 10:30

Bieg integracyjny pod hasłem „**Policz się z cukrzycą**” dla wszystkich chętnych bez względu na kondycję i wiek na dystansie 1000 m. Jest to impreza otwarta i każdy może spróbować swych sił. Zapraszamy wszystkich - zarówno diabetyków, jak i zdrowych Polaków. W tym biegu nie będzie twardej, sportowej rywalizacji, nie będą to zawody „kto pierwszy”, sukcesem i wygraną w biegu będzie sam w nim udział. Uczestnicząc w tym biegu będziecie mogli wyrazić swoją solidarność z blisko dwumilionową społecznością polskich diabetyków, czyli osób chorych na cukrzycę. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy już od kilku lat aktywnie angażuje się w pomoc cukrzykom, głównie przez swój Program Leczenia Pompami Insulinowymi. W jego ramach Fundacja WOŚP kupiła i rozdała dzieciom w wieku 0 – 10 lat - 1796 osobistych pomp insulinowych. Stawia to fundację na pierwszym miejscu na świecie pod kątem leczenia tak małych dzieci pompami insulinowymi, a najmłodszy pacjent podłączony do pompy miał 2 tygodnie. W tym roku fundacja zaczyna akcję skierowaną nie tylko do dzieci, ale także do dorosłych diabetyków. **Akcja „Policz się z cukrzycą”** to przedsięwzięcie, w które Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy chce zaangażować wszystkich producentów żywności w Polsce. Chodzi o to, by na opakowaniach wszystkich produktów żywnościowych zamieścić informacje pomagające cukrzykom odpowiednio dawkować sobie insulinę. Dla 2 milionów osób cierpiących w Polsce, będzie to kolosalne ułatwienie życia.

IV Zasady uczestnictwa i zgłoszenia do III BIEGU INTEGRACYJNEGO

Bieg integracyjny „Policz się z cukrzycą” na dystansie 1 km jest biegiem otwartym. Do startu będą dopuszczeni uczestnicy, którzy okażą podpisany przez siebie formularz zgłoszenia udziału w II Biegu Integracyjnym „Policz się z cukrzycą” na własną odpowiedzialność lub okażą zgodę rodziców lub opiekuna prawnego (w przypadku osoby niepełnoletniej).

1. Zgłoszenia pisemne należy kierować do 06.01.2009 r.
pod adresem:

Sztab WOŚP w Mieszkowicach

ul. Techników 1

74 – 505 Mieszkowice

z dopiskiem: „II BIEG INTEGRACYJNY”

telefonicznie pod numerami: 509989109,

509965275 – Bogusław Kozioł

lub pocztą elektroniczną:

e-mail – mieszkowickibiegintegracyjnywosp@op.pl



2. Każdy zawodnik, który zgłosi chęć uczestnictwa w biegu integracyjnym do 06.01.2009 r. otrzyma od organizatorów pamiątkowy kalendarzyk na 2009 r.
3. Zgłoszenia przyjmowane będą także w biurze zawodów w dniu imprezy od godz. 07:00 do godz. 09:30.
4. Zgłoszenie powinno zawierać:
 - imię i nazwisko;
 - datę urodzenia;
 - adres: kod pocztowy, miejscowość, ulica, nr domu;
 - tel. kontaktowy lub e-mail
 - przynależność klubową.
5. Każdy uczestnik otrzymuje pakiet startowy, który zawiera karteczkę z numerem startowym oraz balonik w kształcie serca wraz ze wstążką – obowiązkowe wyposażenie każdego uczestnika biegu.
6. Karteczki z numerem startowym wydawane będą po okazaniu wypełnionego i podpisanego formularza.
7. Wszyscy uczestnicy biegu integracyjnego, którzy będą posiadać karteczki z numerem startowym i wrzucą je po ukończeniu biegu do przygotowanej przez organizatorów puszkę, będą brać udział w losowaniu bardzo atrakcyjnych nagród rzeczowych.
8. Wszyscy uczestnicy biegu zobowiązani są do zapoznania się z Regulaminem III Biegu Integracyjnego „Policz się z cukrzycą”.
9. Pobranie pakietu startowego i potwierdzenie tym wzięcia udziału w biegu jest równoznaczne z przyjęciem postanowień powyższego regulaminu do ich stosowania.
10. Nieprzestrzeganie postanowień Regulaminu wiąże się z prawem Organizatorów do usunięcia uczestnika z biegu.
11. Na mecie po ukończeniu biegu każdy zawodnik otrzyma pamiątkowy certyfikat uczestnictwa i pamiątkowy kalendarzyk na 2009 rok.
12. Po ukończeniu biegu uczestnicy udają się na miejsce odpoczynku w szatni, nie tarasując drogi.

III BIEG GŁÓWNY im. Zdzisława Mroza – START – godz. 11:00

- kobiety - 10000 m (4 pętle)
- mężczyźni - 10000 m (4 pętle)

IV Zasady uczestnictwa i zgłoszenia do III BIEGU GŁÓWNEGO im. Zdzisława Mroza

1. W biegu głównym na dystansie 10 km mogą wziąć udział zawodnicy, którzy ukończyli 16 rok życia.



2. Zawodnicy niepełnoletni w biegu głównym muszą posiadać zgodę rodziców (opiekunów prawnych) na uczestnictwo w biegu lub aktualne badania lekarskie.
3. Zawodnicy powyżej 18 roku życia podpisują u organizatora oświadczenie o zdolności zdrowotnej do udziału w biegu lub aktualne badania lekarskie.
4. Zgłoszenia pisemne należy kierować do 06.01.2009 r. pod adresem:

Sztab WOŚP w Mieszkowicach

ul. Techników 1

74 – 505 Mieszkowice

z dopiskiem: „II BIEG GŁÓWNY im Zdzisława Mroza”

telefonicznie pod numerami: 509989109,

509965275 – Bogusław Kozioł

lub pocztą elektroniczną: e-mail –

mieszkowickibiegglownywosp@op.pl

Zachęcamy do zgłoszenia uczestnictwa w biegu za pośrednictwem strony internetowej:

www.lubuskiportal.fc.pl

wykonując jedną z dwóch możliwości:

Wszyscy zgłoszeni będą systematycznie umieszczani na liście startowej biegu, oraz otrzymają e - mailem potwierdzenie przyjęcia zgłoszenia.

5. Każdy zawodnik, który zgłosi chęć uczestnictwa w biegu głównym do 06.01.2009 r. otrzyma od organizatorów pamiątkowy medal i koszulkę.

6. Zgłoszenia przyjmowane będą także w biurze zawodów w dniu imprezy od godz. 07:00 do godz. 09:00.

7. Zgłoszenie powinno zawierać:

- imię i nazwisko;
 - datę urodzenia;
 - adres: kod pocztowy, miejscowość, ulica, nr domu;
 - tel. kontaktowy lub e-mail
 - przynależność klubową.
- rozmiar koszuli: XS, S, M, L, XL, XXL



8. Opłata startowa (dotyczy biegu głównego) wynosi:
a) 15,00 zł do 06.01.2009 r. (wpłata na konto)

Bank Pekso SA
I O. w Dębnie Lubuskim
ul. Mickiewicza 34
74 – 400 Dębno
Nr rachunku: 34 1240 3552 1111 0010 2145 9587
TYTUŁ WPŁATY:

„WPISOWE NA III BIEG GŁÓWNY im. Zdzisława Mroza”

b) 20,00 zł wpłata w dniu biegu w sekretariacie zawodów.
(opłata w dniu biegu nie gwarantuje pamiątkowego medalu i koszulki)

9. Numery startowe wydawane będą w sekretariacie zawodów po okazaniu dokumentu tożsamości oraz dowodu opłaty startowej.

10. Przyjęcie numeru startowego uważa się za jednoznaczne z akceptacją regulaminu imprezy.

11. Podczas biegu wszyscy zawodnicy muszą posiadać numery startowe przymocowane na klatce piersiowej.

V Klasyfikacja końcowa

1. Prowadzona będzie w biegu głównym indywidualna klasyfikacja generalna kobiet i mężczyzn oraz w niżej wymienionych kategoriach wiekowych:

K16 – kobiety 16-19 lat – szkoły ponadgimnazjalne.

K20 – kobiety 20-29 lat,

K30 – kobiety 30-39 lat,

K40 – kobiety 40 i więcej lat,

M16 – mężczyźni 16-19 lat – szkoły ponadgimnazjalne

M20 – mężczyźni 20-29 lat,

M30 – mężczyźni 30-39 lat,

M40 – mężczyźni 40-49 lat,

M50 – mężczyźni 50-59 lat,

M60 – mężczyźni 60-69 lat,

M70 – mężczyźni 70 i więcej lat.



VI Nagrody

III BIEG INTEGRACYJNY „Policz się z cukrzycą”

1. Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy certyfikat uczestnictwa.
2. Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy kalendarzyk na 2009 r.
3. Wśród wszystkich uczestników, którzy ukończą bieg rozlosowane będą drobne upominki.

III BIEG GŁÓWNY im. Zdzisława Mroza

Każdy zawodnik, który zgłosi chęć uczestnictwa w biegu głównym do 06.01.2009 r. otrzyma od organizatorów pamiątkowy medal i koszulkę

UWAGA:

Dla osób zgłoszonych po 06.01.2009 r. organizator nie gwarantuje pamiątkowego medalu i koszulki !!!!

W klasyfikacji generalnej Biegu Głównego:

a) kobiety (I – VI miejsce)

b) mężczyźni (I – VI miejsce)

oraz w poszczególnych kategoriach wiekowych (I – III miejsce):

1. Każdy uczestnik otrzyma pamiątkowy certyfikat uczestnictwa, medal i koszulkę (warunek – zgłoszenie do 06.01.2009 r.)
2. W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn a miejsca I-III nagrody finansowe.
3. W klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn za miejsca I-VI - pamiątkowe dyplomy, statuetki oraz drobne upominki.
4. Za miejsca I-III w kategoriach wiekowych - pamiątkowe dyplomy, statuetki oraz drobne upominki.
5. Najlepsze zawodniczki z Gminy Mieszkowice za miejsca I-III - pamiątkowe dyplomy, statuetki oraz drobne upominki.
6. Najlepsi zawodnicy z Gminy Mieszkowice za miejsca I-III - pamiątkowe dyplomy, statuetki oraz drobne upominki.
7. Zawodnik, który zajmie 17 miejsce w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn otrzyma „upominek pocieszenia”.
8. Najmłodsza zawodniczka i najmłodszy zawodnik - pamiątkowe dyplomy, statuetki oraz drobne upominki.
9. Najstarsza zawodniczka i najstarszy zawodnik - pamiątkowe dyplomy, statuetki oraz drobne upominki.
10. Wśród wszystkich uczestników, którzy ukończą bieg rozlosowane będą drobne upominki.
11. Zawodnicy nagrodzeni w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn nie będą nagradzani w kategoriach wiekowych.
12. Dekoracja – godz. 13:30 -

SCENA NA PLACU WOLNOŚCI



VII Zasady finansowania

1. Koszty związane z przeprowadzeniem imprezy pokrywają organizatorzy.
2. Zawodnicy przyjeżdżają na koszt własny lub organizacji delegującej.

VIII Postanowienia końcowe

1. Bieg odbędzie się bez względu na pogodę.
2. Każdy startujący w III Biegu Głównym WOŚP musi posiadać przypięty numer startowy na klatce piersiowej.
3. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za kontuzje i urazy odniesione w trakcie imprezy.
4. Uczestnicy biegu nie będą ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków.
5. Organizator zapewnia podstawową opiekę medyczną, szatnie, możliwość kąpieli (natrysk).
6. Organizator zapewnia ciepłą herbatę i wodę niegazowaną na trasie biegu i mecie.
7. Każdy uczestnik biegu głównego otrzyma bon żywnościowy na posiłek obiadowy.
8. Uczestników obowiązuje strój oraz obuwie sportowe w czasie biegu oraz w trakcie dekoracji.
9. Organizatorzy nie będą odpowiedzialni za przedmioty pozostawione bez zabezpieczenia lub skradzione podczas imprezy.
10. Prawo interpretacji niniejszego regulaminu oraz rozstrzyganie spraw spornych lub nie ujętych w regulaminie należy wyłącznie do organizatora.

VIII W programie niedzielnym między innymi:

- III Bieg Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy pod hasłem „POLICZ SIĘ Z CUKRZYCĄ”
- III Bieg Główny Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy im. Zdzisława Mroza.
- możliwość sprawdzenia prawidłowej wagi ciała wg współczynnika masy ciała BMI;
- pokaz tresury psów służbowych i sprzętu Straży Granicznej (PSG Osinów Dolny)
- możliwość badania poziomu cukru (glukozy) we krwi;
- koncerty zespołów muzycznych;
- instruktaż udzielania pierwszej pomocy;
- aukcje WOŚP;
- loteria WOŚP;
- ŚWIATEŁKO DO NIEBA;
- zbiórka pieniędzy przez wolontariuszy we wszystkich miejscowościach Gminy Mieszkowice.

Ze sportowym pozdrowieniem
„SzeF” Sztabu WOŚP w Mieszkowicach
Bogusław Kozioł
ZAPRASZAMY DO MIESZKOWIC !!!